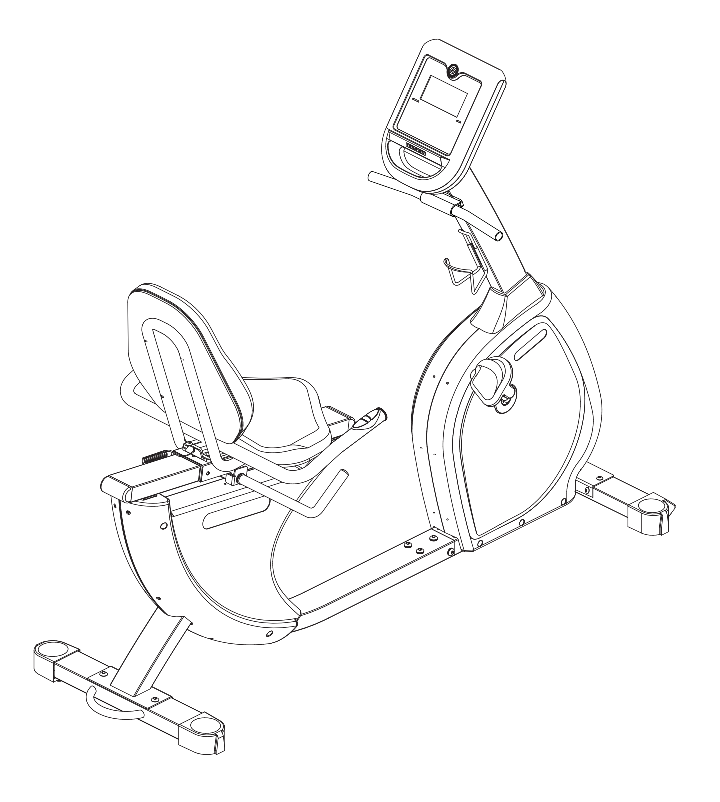
# SÉRIE HORIZON



## POUR LES MODÈLES :

## RC-30




# GUIDE DE L'UTILISATEUR DU VÉLO D'EXERCICE

RC-30_OM_Rev.1_FRC.indd 1 11/8/2012 1:06:23 PM

# INTRODUCTION

***FÉLICITATIONS** et **MERCI** pour votre achat de ce vélo d'exercice Horizon Fitness!*

*Que vous cherchiez à gagner des courses ou tout simplement à bénéficier d'un mode de vie plus riche et plus sain, ce vélo d'exercice Horizon Fitness peut vous y aidera, en vous faisant profiter chez vous des caractéristiques ergonomiques et novatrices des appareils d'entraînement en salle, qui rendent plus forts et en meilleure santé plus vite. Parce que nous sommes dédiés à concevoir de l'équipement de conditionnement physique du début à la fin, nous n'utilisons que des composants de la plus grande qualité. Nous tenons cet engagement en proposant l'une des meilleures garanties de l'industrie, qui protège tout, du cadre aux freins.*

*Vous souhaitez avoir un équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et un niveau de qualité le plus élevé des sa catégorie.*

***Horizon Fitness a ce qu'il vous faut.***

# TABLE DES MATIÈRES







RC-30_OM_Rev.1_FRC.indd 2-3
11/8/2012 1:06:23 PM

# *PRÉCAUTIONS IMPORTANTES*

## *CONSERVEZ CES DIRECTIVES*

*Lire toutes les directives avant d'utiliser ce vélo d'exercice. Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, il faut toujours respecter des précautions élémentaires, notamment : Lisez toutes les directives avant d'utiliser ce vélo d'exercice. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de ce vélo d'exercice soient adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions à prendre. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, communiquez avec le soutien technique à la clientèle, au numéro indiqué au verso.*




*Pour réduire les risques de brûlures, d'électrocution et de blessures :*

- *Si vous ressentez des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou si vous avez du mal à respirer, cessez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin avant de continuer.*
- *Maintenez un rythme avec lequel vous vous sentez à l'aise.*
- *Il est recommandé de tenir les guidons pendant les exercices, pour monter ou descendre du vélo d'exercice afin de maintenir votre équilibre.*
- *Ne portez pas de vêtements pouvant s'accrocher aux pièces mobiles du vélo d'exercice.*
- *N'insérez pas et ne laissez pas tomber d'objet dans aucune ouverture de l'appareil.*
- *Débranchez le vélo d'exercice avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour le nettoyer, essuyez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide seulement ; n'utilisez jamais de solvants. (Consultez le chapitre ENTRETIEN)*
- *Ce vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes de plus de 125 kg (275 lb). Le non-respect de ces directives annulera la garantie.*
- *Ce vélo d'exercice est destiné à un usage à l'intérieur seulement. N'utilisez pas ce vélo d'exercice dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de ces directives annulera la garantie.*
- *N'utilisez pas ce vélo d'exercice dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme, entre autres : des garages, des vérandas, des salles de piscines, des salles de bain, desabris d'auto ou à l'extérieur. Le non-respect de ces directives annulera la garantie.*
- *Utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite dans le présent manuel.*



*Les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie ne doivent jamais se tenir à moins de 3 m (10 pi) du vélo d'exercice.*
*Les enfants de moins de 12 ans ne doivent jamais utiliser le vélo d'exercice.*
*Les enfants de plus de 12 ans ne doivent pas utiliser le vélo d'exercice sans la supervision d'un adulte.*

*Il est essentiel de n'utiliser le vélo d'exercice qu'à l'intérieur, dans une pièce dont la température est contrôlée. Si votre vélo d'exercice a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser atteindre la température ambiante avant la première utilisation. Le non-respect de cette directive peut entraîner une défectuosité électronique prématurée.*



# *ASSEMBLAGE*

## *IMPORTANT : LISEZ CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL!*




*L'assemblage du vélo d'exercice comporte certaines étapes nécessitant une attention particulière. Il est très important de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de vérifier que toutes les pièces sont serrées fermement. À défaut de bien respecter les instructions, certaines pièces du vélo d'exercice pourraient être mal serrées et bouger, et ainsi causer des bruits irritants. Pour éviter d'endommager le vélo d'exercice, relisez les instructions d'assemblage et prenez les mesures correctives qui s'imposent.*

## *DÉBALLAGE*

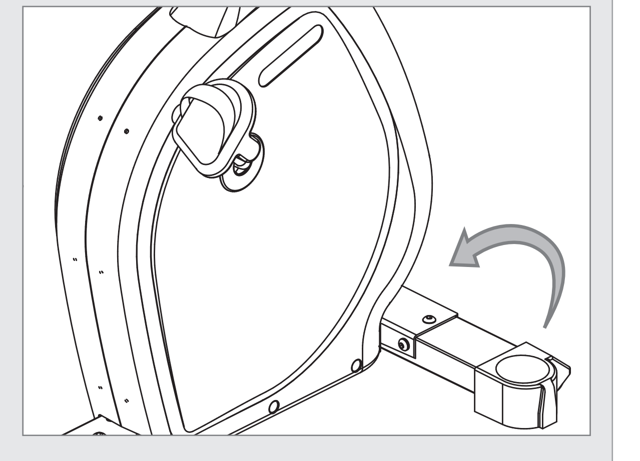
*Déballez le produit à l'endroit où vous l'utiliserez. Placez l'appareil sur une surface plane et à niveau. Il est conseillé de placer un revêtement protecteur sur le sol. À chaque étape de l'assemblage, vérifiez que TOUS les boulons et TOUS les écrous sont bien en place, et vissez-les partiellement avant de serrer CHACUN d'entre eux fermement.*

***REMARQUE :** Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.*

*Avant de continuer, cherchez le numéro de série de votre vélo d'exercice sur le tube de stabilisation avant et inscrivez-le dans l'espace prévue ci-dessous. Recherchez également le nom du modèle sur la partie avant en plastique.*

## *INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :*

| |
|---|
| *NUMÉRO DE SÉRIE :* |
| *NOM DU MODÈLE :* |



** Indiquez le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE lorsque vous appelez pour obtenir du service.*



INTRODUCTION
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES
ASSEMBLAGE
AVANT DE COMMENCER
FONCTIONNEMENT DU VÉLO D'EXERCICE
DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT
DÉPANNAGE ET ENTRETIEN
GARANTIE LIMITÉE

CONSOLE
SUPPORT POUR BOUTEILLE D'EAU
MONTANT DE LA CONSOLE
CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE
PIÈCE DE RACCORDEMENT DU MONTANT
DOSSIER DU SIÈGE
CADRE DU SIÈGE
GUIDON INFÉRIEUR
BASE DU SIÈGE
RAIL À GLISSIÈRE DU SIÈGE
CADRE PRINCIPAL
TUBE DE STABILISATION AVANT
CAPUCHON AVANT
CAPUCHON
CADRE DE LA BASE
PÉDALES
LEVIER D'AJUSTEMENT DU SIÈGE
CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ
TUBE DE STABILISATION ARRIÈRE

## OUTILS INCLUS

- ☐ Tournevis Philips
- ☐ Clé 4mm L
- ☐ Clé 5mm L
- ☐ Clé 5mm T
- ☐ Clé plate 13/15mm

## PIÈCES INCLUSES

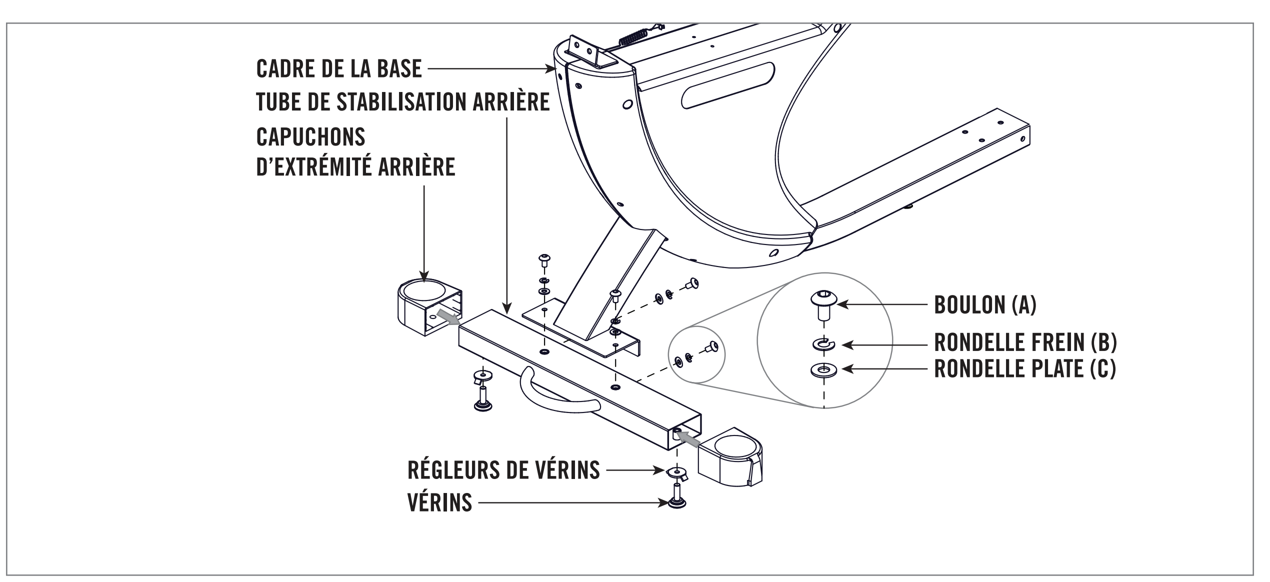
- ☐ 1 Console
- ☐ 1 Montant de la console
- ☐ 1 Cadre principal
- ☐ 1 Cadre de la base
- ☐ 1 Tube de stabilisation avant
- ☐ 2 Pédales
- ☐ 1 Pièce de raccordement du montant
- ☐ 1 Dossier du siège
- ☐ 1 Cadre du siège
- ☐ 1 Porte-bouteille
- ☐ 1 Base du siège
- ☐ 1 Guidon inférieur
- ☐ 1 Guidon supérieur
- ☐ 5 Sacs de quincaillerie
- ☐ 1 Tube de stabilisation arrière
- ☐ 1 Rail à glissière du siège
- ☐ 2 Capuchons d'extrémité avant
- ☐ 2 Capuchons d'extrémité arrière
- ☐ 2 Capuchons du rail à glissière du siège
- ☐ 2 Régleurs de vérins
- ☐ 2 Vérins

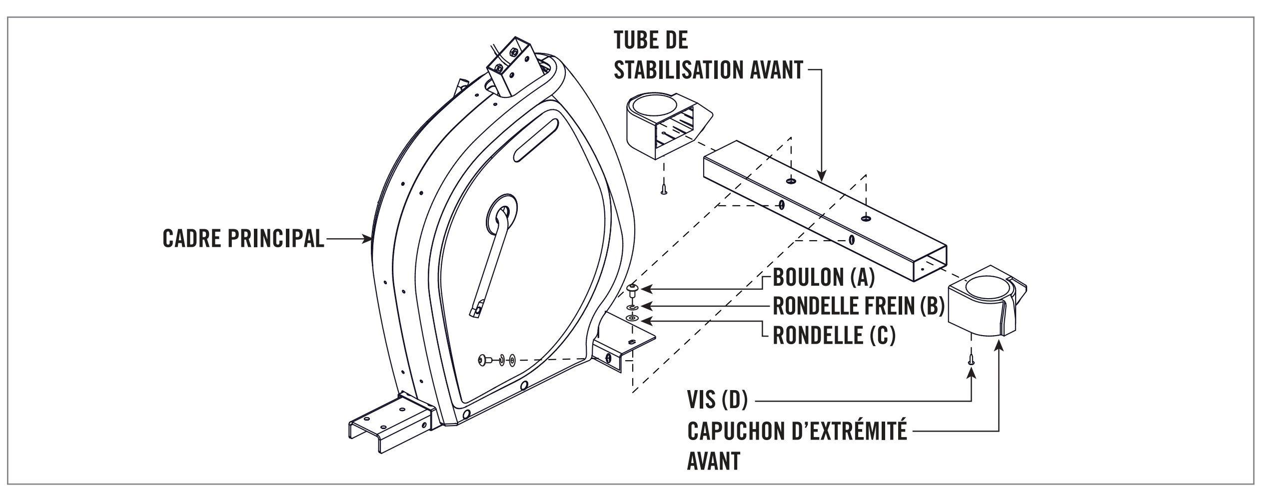
*Si vous avez des questions ou s'il y a des pièces manquantes, communiquez avec le soutien technique. Les coordonnées se trouvent sur le dos de ce manuel.*

*Pour une vue éclatée, consultez le www.horizonfitness.com*



## ASSEMBLAGE ÉTAPE 1




A) Ouvrez le **SAC DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 1.**

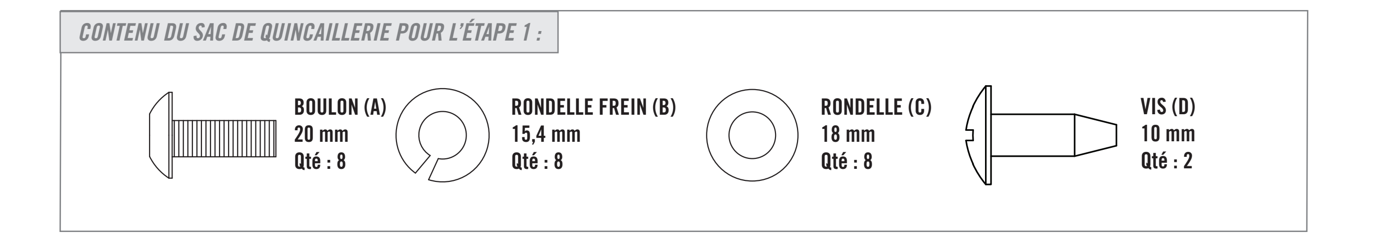
B) Glissez les deux **CAPUCHONS D'EXTRÉMITÉ ARRIÈRE** sur le **TUBE DE STABILISATION ARRIÈRE**.

C) Fixez 2 **VÉRINS** et **RÉGLEURS DE VÉRINS** (se trouvant dans la boîte de quincaillerie) en dessous du **TUBE DE STABILISATION ARRIÈRE** et serrez-les fermement.

D) Fixez le **TUBE DE STABILISATION ARRIÈRE** au **CADRE DE LA BASE** à l'aide de 4 **BOULONS (A),** 4 **RONDELLES FREIN (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.

E) Glissez les **CAPUCHONS D'EXTRÉMITÉ AVANT** sur les **TUBES DE STABILISATION AVANT** les roulettes orientées vers l'avant et fixez-les à l'aide de 2 **VIS (D)** et du **TOURNEVIS CRUCIFORME** fourni.

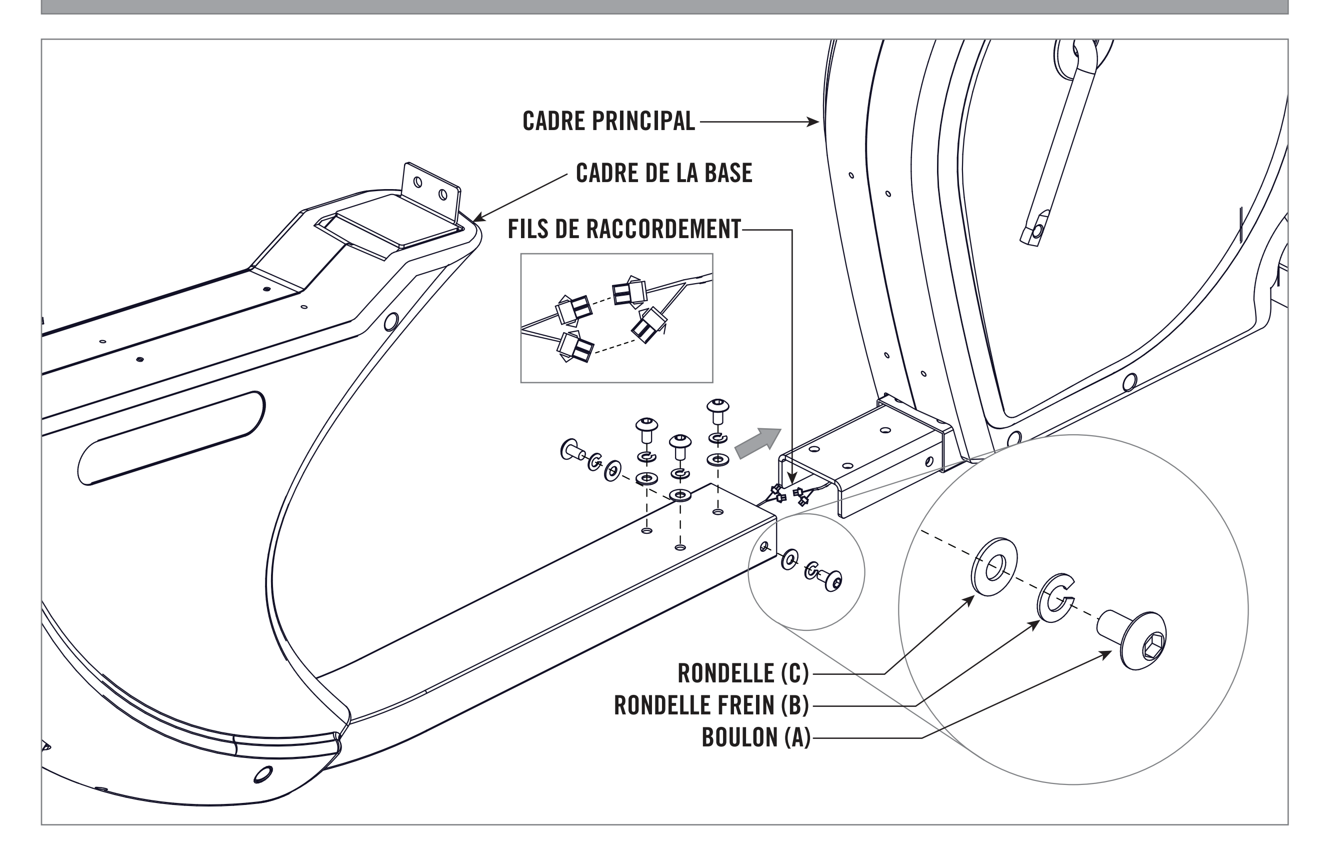
F) Fixez le **TUBE DE STABILISATION AVANT** au **CADRE PRINCIPAL** à l'aide de 4 **BOULONS (A),** 4 **RONDELLES À RESSORT (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.






RC-30_OM_Rev.1_FRC.indd 6-7 11/8/2012 1:06:27 PM

## ASSEMBLAGE *ÉTAPE 2*




A) Ouvrez le **SAC DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 2.**

B) Branchez les fils entre le **CADRE DE LA BASE** et le **CADRE PRINCIPAL.**

C) Glissez le **CADRE PRINCIPAL** dans le **CADRE DE LA BASE.**

D) Fixez le **CADRE DE LA BASE** au **CADRE PRINCIPAL** à l'aide de 5 **BOULONS (A)**, 5 **RONDELLES FREIN (B)** et 5 **RONDELLES (C)**.

**NE PINCEZ PAS LES FILS!**

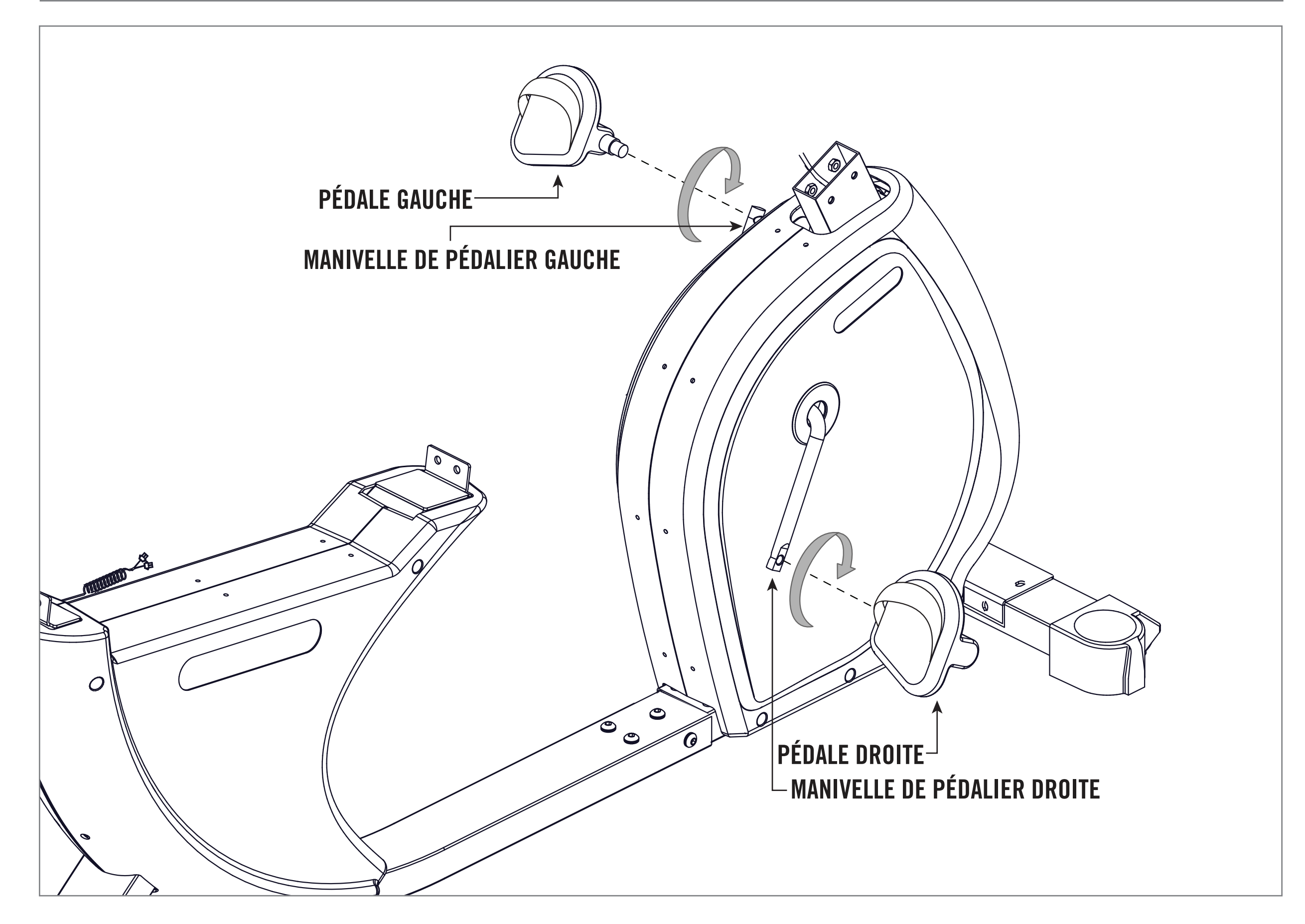
***CONTENU DU SAC DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 2 :***

**BOULON (A)**
**20 mm**
**Qté : 5**

**RONDELLE FREIN (B)**
**15,4 mm**
**Qté : 5**

**RONDELLE (C)**
**18 mm**
**Qté : 5**

## ASSEMBLAGE *ÉTAPE 3*




**Remarque : Il n'y a pas de quincaillerie pour cette étape.**

A. Fixez la **PÉDALE DROITE** à la **MANIVELLE DE PÉDALIER DE DROITE**, en la vissant **VERS LA DROITE** à l'aide de la **CLÉ PLATE** de **13mm/15mm**.

A. Fixez la **PÉDALE GAUCHE** à la **MANIVELLE DE PÉDALIER DE GAUCHE**, en vissant **VERS LA GAUCHE** à l'aide de la **CLÉ PLATE** de **13mm/15mm**.

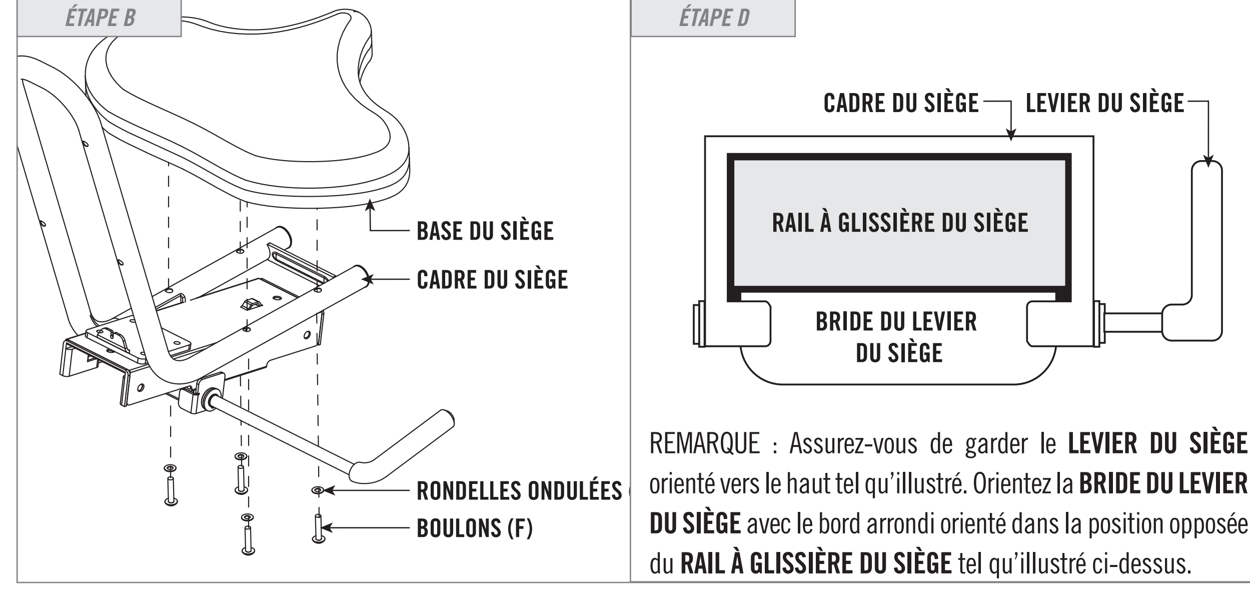
REMARQUE : La **MANIVELLE DE PÉDALIER DE GAUCHE** a un filetage inversé, il est donc très important de visser **VERS LA GAUCHE**. Le fait de tourner la manivelle dans le sens inverse peut l'endommager ou endommager la pédale, ou les deux.

INTRODUCTION
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES
ASSEMBLAGE
AVANT DE COMMENCER
FONCTIONNEMENT DU VÉLO D'EXERCICE
DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT
DÉPANNAGE ET ENTRETIEN
GARANTIE LIMITÉE



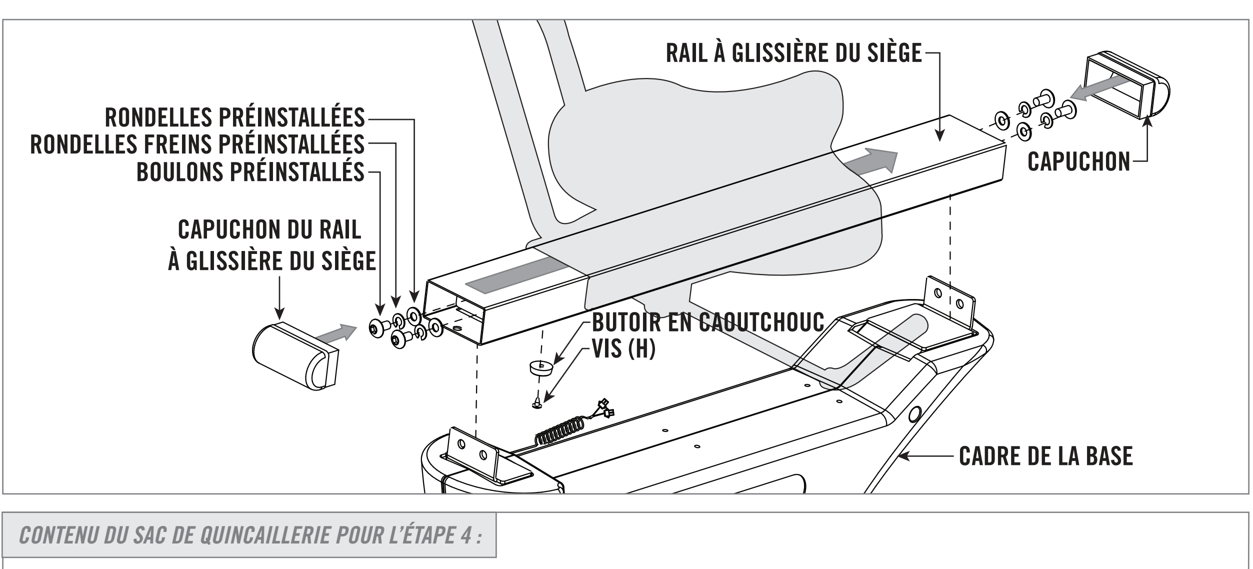
RC-30_OM_Rev.1_FRC.indd 8-9 11/8/2012 1:06:29 PM

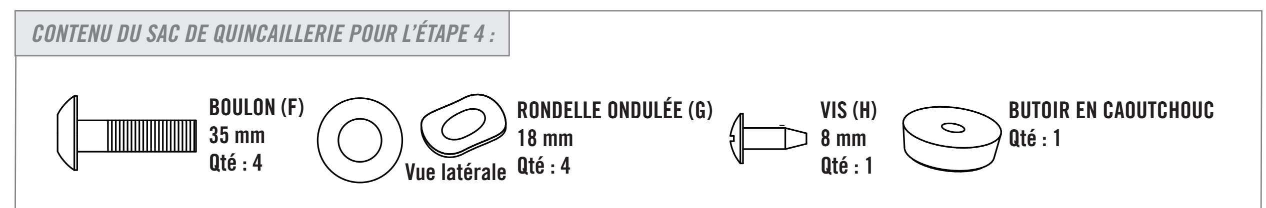
## ASSEMBLAGE ÉTAPE 4



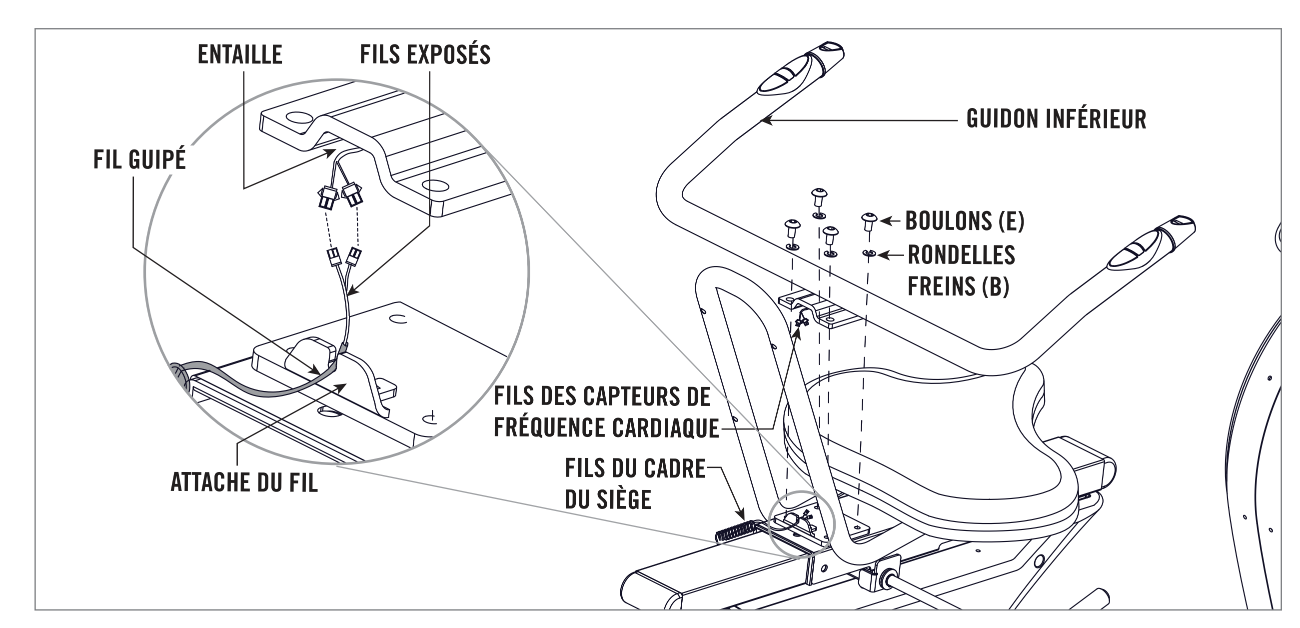

REMARQUE : Assurez-vous de garder le **LEVIER DU SIÈGE** orienté vers le haut tel qu'illustré. Orientez la **BRIDE DU LEVIER DU SIÈGE** avec le bord arrondi orienté dans la position opposée du **RAIL À GLISSIÈRE DU SIÈGE** tel qu'illustré ci-dessus.

A. Ouvrez le **SAC DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 4.**
B. Fixez la **BASE DU SIÈGE** au **CADRE DU SIÈGE** à l'aide de 4 **BOULONS (F)**, et 4 **RONDELLES ONDULÉES (G)**.
C. Enlevez les **CAPUCHONS DU RAIL À GLISSIÈRE DU SIÈGE**, puis enlevez les **BOULONS, RONDELLES FREINS** et **RONDELLES PRÉINSTALLÉS** des deux bouts du **RAIL À GLISSIÈRE DU SIÈGE** et soulevez du **CADRE DE LA BASE**. Remarquez l'orientation du rail à glissière du siège.
D. Glissez le **CADRE DU SIÈGE** dans l'arrière du **RAIL À GLISSIÈRE DU SIÈGE** tel qu'illustré ci-dessus. Verrouillez le **CADRE DU SIÈGE** en place en poussant vers le bas sur le **LEVIER DU SIÈGE**. Remarque : Lorsque le levier du siège est en position verrouillée, il sera orienté vers l'avant.
E. Fixez le **BUTOIR EN CAOUTCHOUC** en-dessous du **RAIL À GLISSIÈRE DU SIÈGE** à l'aide de 1 **VIS (H)**.
F. Placez le **RAIL À GLISSIÈRE DU SIÈGE** assemblé sur les rainures du **CADRE DE LA BASE**.
G. Fixez de nouveau les **BOULONS, RONDELLES FREINS** et **RONDELLES** préinstallés sur le **CADRE DE LA BASE** à chaque bout du **RAIL À GLISSIÈRE DU SIÈGE**. **ASSUREZ-VOUS D'INSÉRER LES QUATRES BOULONS AVANT DE LES SERRER FERMEMENT.**
H. Insérez de nouveau les **CAPUCHONS DU RAIL À GLISSIÈRE DU SIÈGE** sur chaque **RAIL À GLISSIÈRE DU SIÈGE**.




## ASSEMBLAGE ÉTAPE 5




A) Ouvrez le **SAC DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 5.**

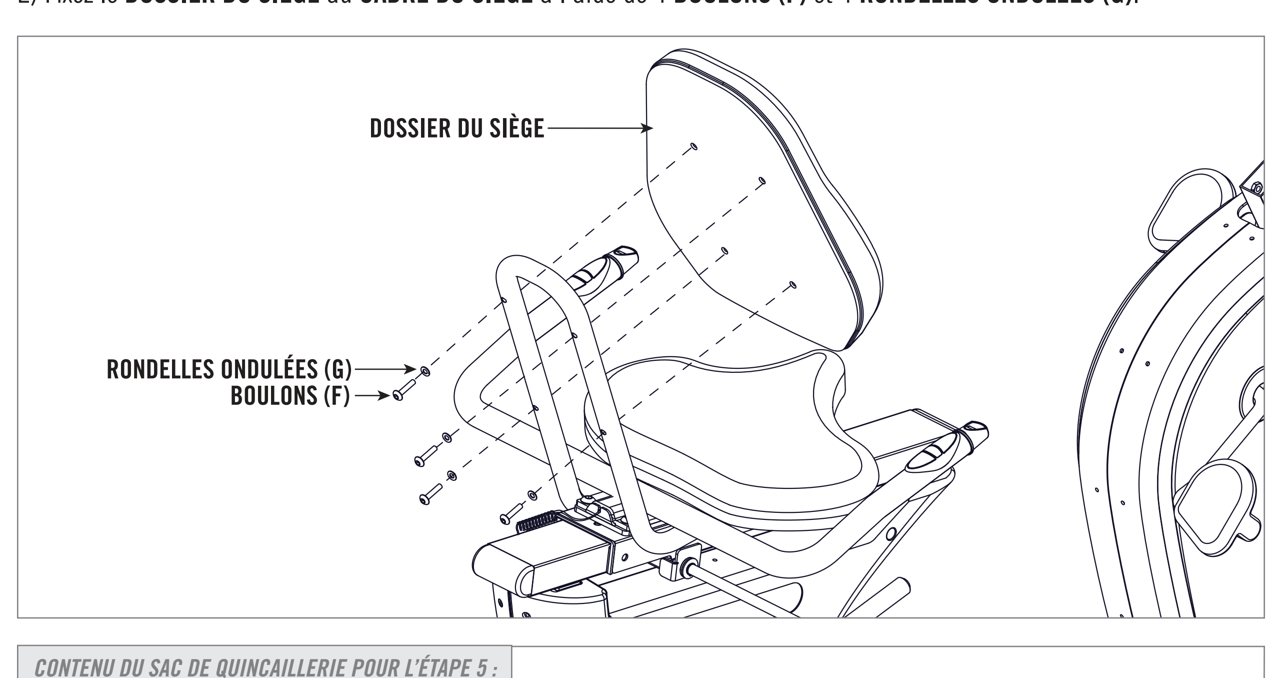
B) Branchez les **FILS DU CADRE DU SIÈGE** aux **FILS DES POIGNÉES DE CARDIO-FRÉQUENCMÈTRE** tel qu'illustré ci-dessus.

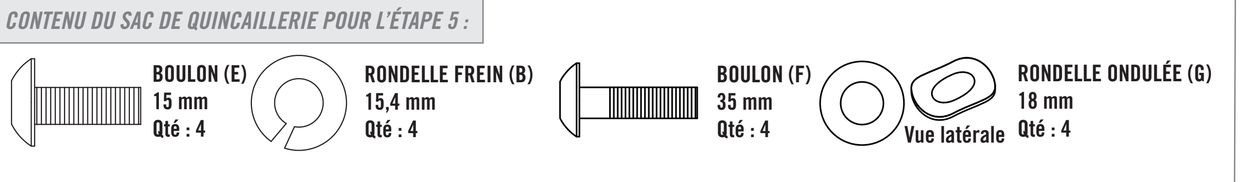
C) Insérez les **FIL GUIPÉ** dans l'**ATTACHE DU FIL** juste avant la partie du **FILS EXPOSÉ** tel qu'illustré ci-dessus. Insérez les **FILS EXPLOSÉS** sous l'**ENTAILLE** dans le **GUIDON INFÉRIEUR**.

D) Fixez le **GUIDON SUPÉRIEUR** au **CADRE DU SIÈGE** à l'aide de 4 **BOULONS (E)** et 4 **RONDELLES FREINS (B)**.

**NE PINCEZ PAS LES FILS!**

E) Fixez le **DOSSIER DU SIÈGE** au **CADRE DU SIÈGE** à l'aide de 4 **BOULONS (F)** et 4 **RONDELLES ONDULÉES (G)**.

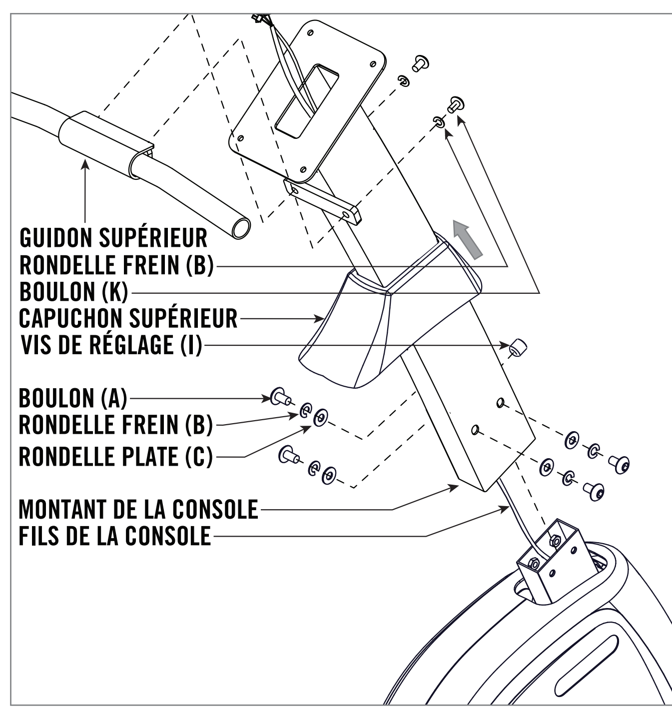


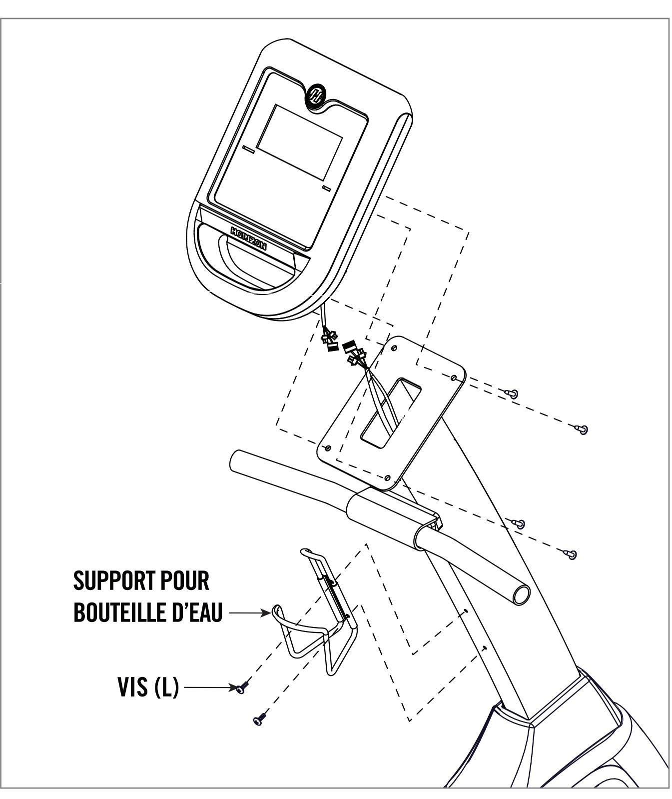






RC-30_OM_Rev.1_FRC.indd 10-11 11/8/2012 1:06:33 PM

## ASSEMBLAGE *ÉTAPE 6*




A) Ouvrez le **SAC DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 6.**

B) Glissez le **CAPUCHON SUPÉRIEUR** dans le **MONTANT** tel qu'illustré. Attachez les **FILS DE LA CONSOLE** au fil d'acheminement préinstallé. Tirez les fils soigneusement dans le **MONTANT DE LA CONSOLE.** Lorsque vous aurez terminé, mettez le fil au rebut.

C) Fixez le **MONTANT DE LA CONSOLE** au **CADRE PRINCIPAL** à l'aide de 4 **BOULONS (A)**, 4**RONDELLES FREINS (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)** depuis les côtés et 1 **ENSEMBLE DE VIS (I)** depuis de devant.

D) Insérez soigneusement les fils du **MONTANT DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE LA CONSOLE** avant de fixer la **CONSOLE**.

E) Fixez le **GUIDON SUPÉRIEUR** au **MONTANT DE LA CONSOLE** à l'aide de 2 **BOULONS (K)** et 2 **RONDELLES FREINS (B)**.

F) Fizez la **CONSOLE** au **MONTANT DE LA CONSOLE** à l'aide de 4 **VIS PRÉINSTALLÉES** (vous devez d'abord enlever les vis de la console).

**NE PINCEZ PAS LES FILS!**

G) Fixez le **SUPPORT POUR BOUTEILLE D'EAU** à l'aide de 2 **VIS (L)**.

*Branchez l'**ADAPTATEUR C.A.** à l'**ENTRÉE DE L'ADAPTATEUR C.A.,** situé sur le devant du cadre principal. Branchez l'**ADAPTATEUR** dans une prise de courant.*

***CONTENU DU SAC DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 6 :***

| | | |
|---|---|---|
| **BOULON (A)** | 20 mm | Qté : 4 |
| **RONDELLE FREIN (B)** | 15,4 mm | Qté : 6 |
| **RONDELLE (C)** | 18 mm | Qté : 4 |
| **VIS (L)** | 10 mm | Qté : 2 |
| **VIS DE RÉGLAGE (I)** | 10 mm | Qté : 1 |
| **BOULON (K)** | 15 mm | Qté : 2 |

## *VOUS AVEZ TERMINÉ!*



## *AVANT DE COMMENCER*

***FÉLICITATIONS!*** *sur votre choix de vélo d'exercice. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice! Votre vélo d'exercice est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière du vélo d'exercice peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.*

*VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :*

- *Perte de poids*
- *Coeur plus sain*
- *Tonus musculaire amélioré*
- *Niveaux accrus d'énergie quotidienne*

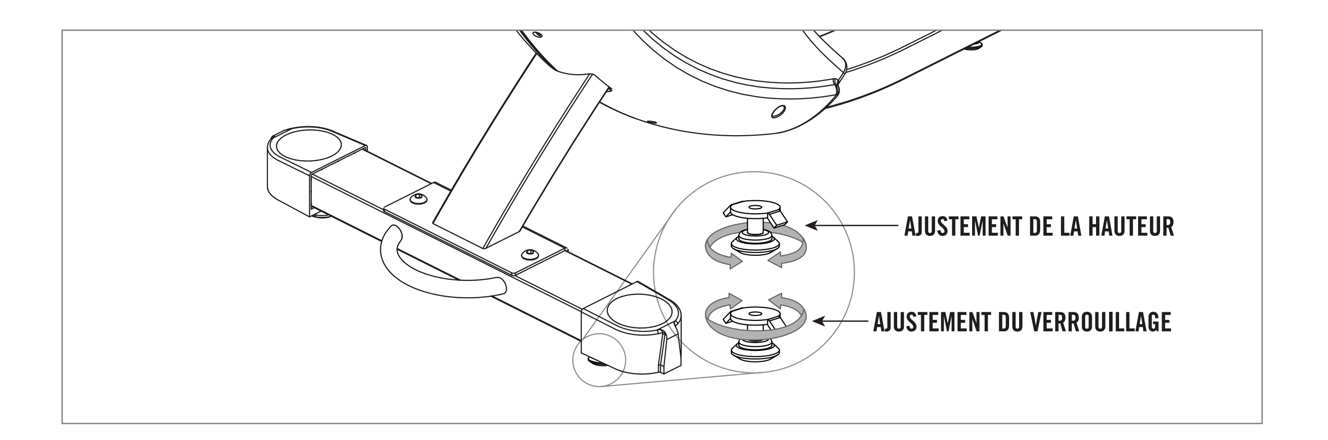
*L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouveau vélo d'exercice vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire vos exercices. Les intempéries et l'obscurité ne vous empêcheront plus de vous entraîner lorsque vous utilisez votre vélo d'exercice dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et profiter de votre nouvel appareil.*

### *EMPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE*

*Placez le vélo d'exercice sur une surface plane. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un endroit où il bloquerait une bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. Le vélo d'exercice ne doit pas être placé dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.*

### *AJUSTEMENT DES VÉRINS*

*Ajustez les 2 vérins arrière pour que le vélo d'exercice soit à niveau sur le plancher. Ensuite, ajustez le troisième vérin situé sous le TUBE DU CADRE DE LA BASE pour le faire affleurer le plancher.*




INTRODUCTION
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES
ASSEMBLAGE
AVANT DE COMMENCER
FONCTIONNEMENT DU VÉLO D'EXERCICE
DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT
DÉPANNAGE ET ENTRETIEN
GARANTIE LIMITÉE

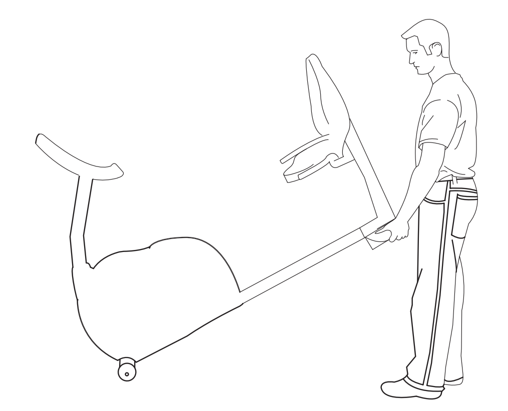
# FONCTIONNEMENT DU VÉLO D'EXERCICE

## ALIMENTATION

*Votre vélo d'exercice comporte un bloc d'alimentation. Le cordon d'alimentation s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant du vélo d'exercice, près du TUBE DE STABILISATION. Il possède également un interrupteur marche/arrêt situé à l'arrière de la console.*




***N'opérez pas le vélo d'exercice si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé. Si le vélo d'exercice ne semble pas fonctionner correctement, ne l'utilisez pas.***



## DÉPLACEMENT

*Votre vélo d'exercice comporte une paire de roulettes de transport intégrées au TUBE DE STABILISATION AVANT. Pour déplacer l'appareil, enlevez le bloc d'alimentation et, en tenant fermement la poignée sur le tube de stabilisation arrière, inclinez-le légèrement, et faites-le rouler avec précaution.*



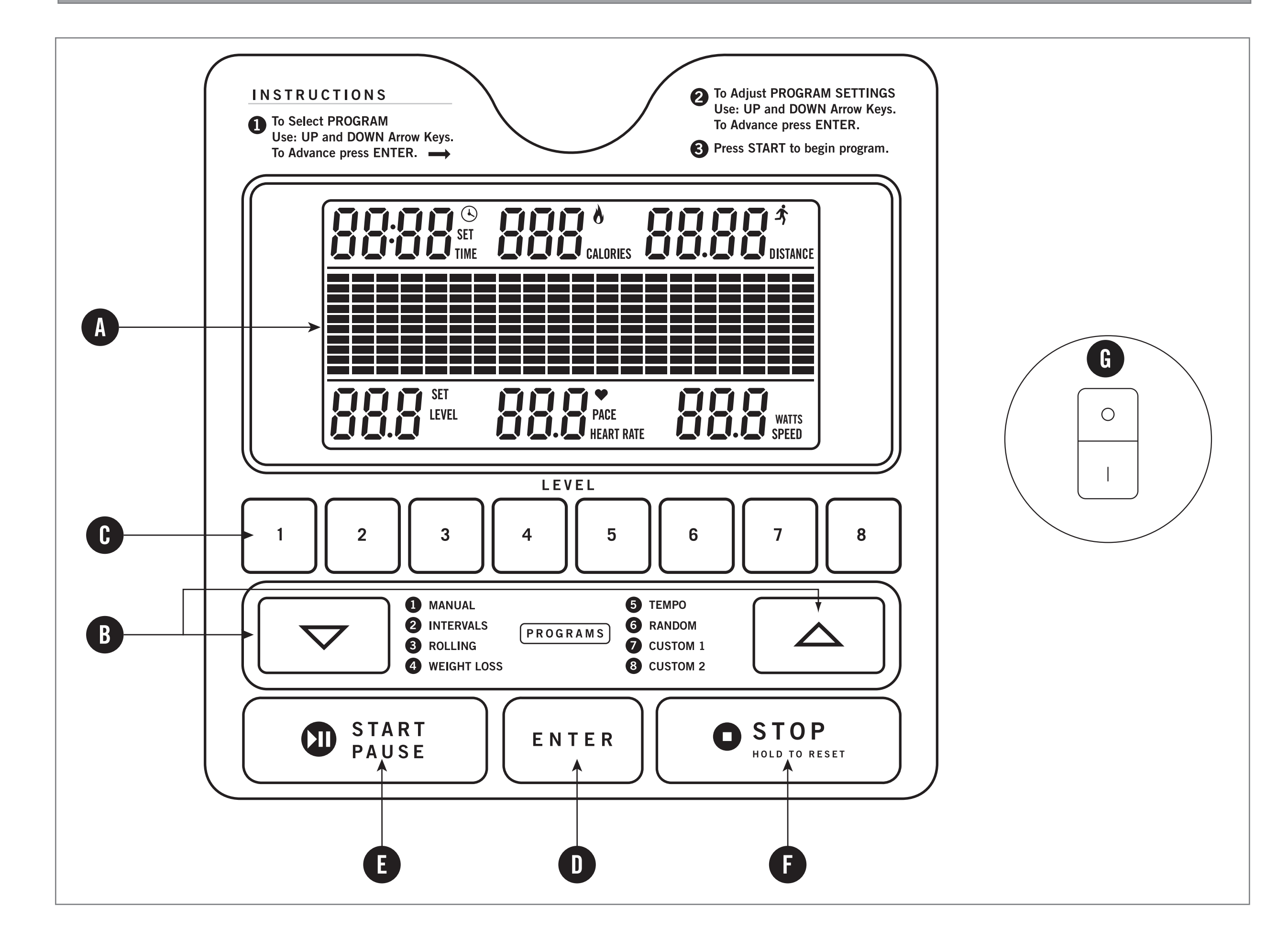

*Nos vélos d'exercice sont bien construits et sont lourds, pouvant peser jusqu'à 90 kg (200 lb)! Déplacez l'appareil avec précaution et de l'aide au besoin.*

## AJUSTEMENT DU SIÈGE

*Pour ajuster le siège, tournez la poignée jusqu'à sa position centrale pour qu'elle soit lâche. Ensuite, glissez le siège à une position vous offrant la possibilité de pédaler confortablement (une position dans laquelle vous avez les genoux légèrement pliés quand vos jambes sont étendues). Verrouillez le mécanisme en le tournant vers le bas jusqu'à ce qu'il soit serré.*

***Remarque** : Il est recommandé de ne pas vous asseoir sur le siège pendant que vous l'ajustez.*

# ÉCRAN DE LA CONSOLE DU RC-30




*Remarque : Un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré.*

***A) ÉCRAN :*** *Profil du programme, durée, niveau, calories, fréquence cardiaque, distance, vitesse.*

***B) FLÈCHES HAUT/BAS :*** *Utilisées pour ajuster les valeurs des paramètres d'un programme et les niveaux de résistance.*

***C) TOUCHES RAPIDES DE RÉSISTANCE :*** *Utilisées pour sélectionner/ajuster les paramètres de résistance.*

***D) ENTRER :*** *Utilisé pour sélectionner votre programme et les paramètres du programme.*

***E) DÉMARRER / PAUSE :*** *Appuyez sur cette touche pour démarrer/mettre la séance d'entraînement en pause.*

***F) ARRÊT :*** *Appuyez pour arrêter votre entraînement. Appuyez pendant 3 secondes pour réinitialiser le vélo d'exercice.*

***G) INTERRUPTEUR MARCHE / ARRÊT :*** *Situé à l'arrière de la console.*



RC-30_OM_Rev.1_FRC.indd 14-15 11/8/2012 1:06:37 PM

## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU RC-30

### DÉMARRAGE RAPIDE

**1)** Branchez l'appareil et placez l'***INTERRUPTEUR MARCHE / ARRÊT*** situé à l'arrière de la console dans la position ***MARCHE***
**2)** Démarrez le vélo d'exercice en pédalant et en appuyant sur n'importe quel bouton.
**3)** Appuyez sur le bouton ***DÉMARRER*** et commencez votre entraînement.
**4)** Le programme commencera automatiquement en mode ***MANUEL*** (P1) par défaut et le temps progressera à partir de 0:00, et le niveau de résistance commencer au niveau 1 par défaut.
**5)** Vous pourrez ajuster le niveau de résistance au cours de la séance d'entraînement.

### SÉLECTION DES PROGRAMMES

**1)** Parcourez les programmes à l'aide des ***FLÈCHES***.
**2)** Appuyez sur ***ENTRER*** pour sélectionner un programme.
**3)** À l'aide des ***FLÈCHES***, réglez ***la DURÉE, le NIVEAU et le POIDS.***
**4)** Appuyez sur ***ENTRER*** pour sélectionner chaque paramètres du programme.
**5)** Appuyez sur le bouton ***DÉMARRER*** pour commencer un programme.

### FRÉQUENCE CARDIAQUE

#### POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

*Placez la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Vous devez saisir les poignées des deux mains pour enregistrer votre fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne serrez pas trop les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. maintenir une légère pression. Les résultats risquent d'être irréguliers en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veillez à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.*

### PROFILES DES **PROGRAMMES**

#### P1 : MANUEL
*Vous permet d'ajuster le niveau de résistance à votre préférence, sans utiliser un programme préréglé.*

#### P2 : INTERVALLES
*Le vélo d'exercice possède une série de niveaux de **RÉSISTANCE** alternants. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.*

#### P3 : ROULEMENT
*Présente des défis selon différentes combinaisons de **RÉSISTANCE**. Objectif de durée avec un choix de 7 niveaux de difficulté.*

#### P4 : PERTE DE POIDS
*Présente des défis selon les diverses combinaisons de **RÉSISTANCE** pour vous garder dans la zone d'élimination des graisses. Objectif basé sur la durée selon 10 niveaux de difficulté.*

#### P5 : RYTHME
*Le programme vous indique le moment de pédaler à une vitesse haute, moyenne ou basse pour un entraînement excitant and stimulant.*

#### P6 : ALÉATOIRE
*Offre encore plus de variété à votre entraînement en diversifiant vos niveaux de **RÉSISTANCE**. Objectif basé sur la durée avec un choix de 7 niveaux de difficulté.*

#### P7 : PERSONNALISER 1
*Concevez et sauvegardez votre programme d'exercice personnalisé.*

#### P8 : PERSONNALISER 2
*Concevez et sauvegardez votre programme d'exercice personnalisé.*



## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU RC-30

### PROGRAMME : **MANUEL**

*Permet des changements de **RÉSISTANCE** manuels sur le champ. Objectif basé sur la durée.*

### PROGRAMME : **INTERVALLES**

*Le vélo d'exercice possède une série de niveaux de **RÉSISTANCE** alternants. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.*

| | RÉCHAUFFEMENT | | | | SEGMENTS DE PROGRAMME - RÉPÉTITION | | | | | | | | | | | | RÉCUPÉRATION | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SECONDES | 60 | 60 | 60 | 60 | 30 | 60 | 60 | 30 | 30 | 60 | 30 | 60 | 60 | 30 | 30 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| NIVEAU | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 3 | 3 | 6 | 6 | 3 | 6 | 3 | 3 | 6 | 6 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 5 | 7 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 7 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 2 | 2 | 3 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| 10 | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 5 | 5 | 7 | 8 | 5 | 8 | 5 | 5 | 8 | 8 | 5 | 6 | 4 | 2 | 2 |

*Le réchauffement et la récupération durent 4,00 minutes chacun*

### PROGRAMME : **ROULEMENT**

*Présente des défis selon différentes combinaisons de **RÉSISTANCE**. Objectif de durée avec un choix de 7 niveaux de difficulté.*

| | RÉCHAUFFEMENT | | | | SEGMENTS DE PROGRAMME | | | | | | | | | | | | RÉCUPÉRATION | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SECONDES | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| NIVEAU | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 3 | 2 | 1 |

*Le réchauffement et la récupération durent 4,00 minutes chacun*

INTRODUCTION
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES
ASSEMBLAGE
AVANT DE COMMENCER
FONCTIONNEMENT DU VELO D'EXERCICE
DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT
DÉPANNAGE ET ENTRETIEN
GARANTIE LIMITÉE



RC-30_OM_Rev.1_FRC.indd 16-17 11/8/2012 1:06:38 PM

## PROGRAMME : **PERTE DE POIDS**

*Présente des défis selon diverses combinaisons de **RÉSISTANCE**. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.*

| | RÉCHAUFFEMENT | | | | SEGMENTS DE PROGRAMME | | | | | | | | | | | | RÉCUPÉRATION | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SECONDES | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| NIVEAU | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| 10 | 2 | 2 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 2 | 2 |

*Le réchauffement et la récupération durent 4,00 minutes chacun*



## PROGRAMME : **RYTHME**

*Le programme vous indique le moment de pédaler à une vitesse haute, moyenne ou basse pour un entraînement excitant et stimulant. Objectif basé sur la durée avec un choix de 6 niveaux de difficulté.*

| SECONDES | 60 | 60 | 60 | 60 | 90 | 45 | 90 | 30 | 45 | 90 | 30 | 45 | 90 | 30 | 45 | 90 | 60 | 60 | 60 | 60 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | RÉCHAUFFEMENT | | | | L | M | L | H | M | L | H | M | L | H | M | L | RÉCUPÉRATION | | | |
| NIVEAU | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 3 | 7 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 8 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 4 | 3 | 2 | 1 |

*Le réchauffement et la récupération durent 4,00 minutes chacun*

## PROGRAMME : **ALÉATOIRE**

*Offre encore plus de variété à votre entraînement en diversifiant vos intervalles de **RÉSISTANCE**. Objectif de durée avec un choix de 7 niveaux de difficulté.*

| | RÉCHAUFFEMENT | | | | SEGMENTS DE PROGRAMME | | | | | | | | | | RÉCUPÉRATION | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SECONDES | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| NIVEAU | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 6 | 2 | 4 | 6 | 2 | 3 | 6 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 6 | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 | 6 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 7 | 3 | 5 | 7 | 3 | 4 | 7 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 7 | 3 | 5 | 7 | 3 | 4 | 7 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 8 | 4 | 6 | 8 | 4 | 5 | 8 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 8 | 4 | 7 | 8 | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 |

*Le réchauffement et la récupération durent 4,00 minutes chacun*

## SÉLECTIONNER DES PROGRAMMES **PERSONNALISÉS**

**1)** *Pour sélectionner le **PROGRAMME PERSONNALISÉ** appuyez sur les flèches haut / bas et ensuite appuyez sur **ENTRER**.*

**2)** *Réglez la **DURÉE** à l'aide des flèches haut / bas et ensuite appuyez sur **ENTRER**.*
*• SI LE PROGRAMME EST DÉJÀ ENREGISTRÉ – Si vous réglez la durée et appuyez sur **DÉMARRER,** le dernier programme enregistré démarrera.*

**3)** *Réglez le poids à l'aide des flèches haut / bas et ensuite appuyez sur **ENTRER**. Le poids par défaut est 68 kg (150 lb).*

**4)** *Réglez les **PROFILS DE RÉSISTANCE** à l'aide des flèches haut / bas et appuyez sur **ENTRER** à la suite du réglage de chaque **PROFIL DE RÉSISTANCE** au niveau désiré (répétez jusqu'à ce que les 15 segments soient enregistrés).*
***REMARQUE** : Si vous appuyez sur la touche **ARRÊT**, vous retournerez au segment précédent.*

**5)** *Appuyez sur le bouton **DÉMARRER** ou **ENTRER** pour commencer un programme.*
***REMARQUE** : Pour réinitialiser la mémoire, appuyez sur la touche **ENTRER** et tenez-la pendant 5 secondes.*

INTRODUCTION
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES
ASSEMBLAGE
AVANT DE COMMENCER
FONCTIONNEMENT DU VÉLO D'EXERCICE
DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT
DÉPANNAGE ET ENTRETIEN
GARANTIE LIMITÉE

# DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT

***VOUS DEVEZ TOUJOURS CONSULTER UN MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICE.***

## À QUELLE FRÉQUENCE? (Fréquence des séances d'entraînements)

*Le « American Heart Association » recommande de faire de l'exercice au moins 3 à 4 fois par semaine pour maintenir la santé cardiovasculaire. Si vous avez d'autres objectifs tels que la perte de poids ou de graisses, vous atteindrez ces objectifs en faisant de l'exercice plus fréquemment. Que ce soit 3 jours ou 6 jours, rappelez-vous que votre objectif ultime devrait être de faire de l'exercice une habitude à vie. La plupart des gens ont du succès avec un programme de conditionnement physique s'ils réservent une heure précise de la journée pour l'exercice. Peu importe que ce soit le matin avant le déjeuner, pendant l'heure du dîner ou en écoutant les nouvelles du soir. Ce qui est le plus important est que cela vous permette de respecter un horaire, et un temps que vous ne serez pas interrompu. Pour réussir avec votre programme de conditionnement physique, vous devez le fixer comme priorité dans votre vie. Alors, il faut décider d'une heure, sortez votre agenda et inscrivez-y les heures d'exercices pour le prochain mois!*

## À QUELLE DURÉE? (Durée des séances d'entraînements)

*Pour des bienfaits d'exercices d'aérobie, il est recommandé que vos séances d'entraînement durent entre 24 et 60 minutes. Par contre, commencez lentement et augmentez votre durée d'exercice graduellement. Si vous avez été sédentaire pendant la dernière année, il est recommandé de faire environ 5 minutes d'exercice à la fois pour commencer. Votre corps aura besoin de temps pour ajuster à la nouvelle activité. Si votre objectif est la perte de poids, une séance d'entraînement de plus grande duré à une intensité plus basse sera plus efficace. Une durée d'entraînement de 48 minutes ou plus est recommandé pour atteindre les meilleurs résultats pour la perte de poids.*

## À QUELLE INTENSITÉ? (Intensité des séances d'entraînements)

*L'intensité de votre séance d'entraînement est également déterminée par vos objectifs. Si vous utilisez votre appareil pour vous préparer pour une séance d'entraînement de 5K, vous vous entraînerez probablement de façon plus intense que si votre objectif est simplement la mise en forme. Indépendamment de vos objectifs sur le long terme, commencez toujours un programme d'entraînement avec une intensité d'effort faible. Les exercices d'aérobies n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques. Il y a deux façons de mesurer votre intensité d'entraînement. Soit vous mesurez votre fréquence cardiaque (avec les poignées de cardio fréquencemètre ou bien un pulsomètre sans fil – peut être vendu séparément), soit vous estimez le niveau d'effort physique ressenti (ce qui est plus facile que ça semble)!*

## NIVEAU D'EFFORT PERÇU

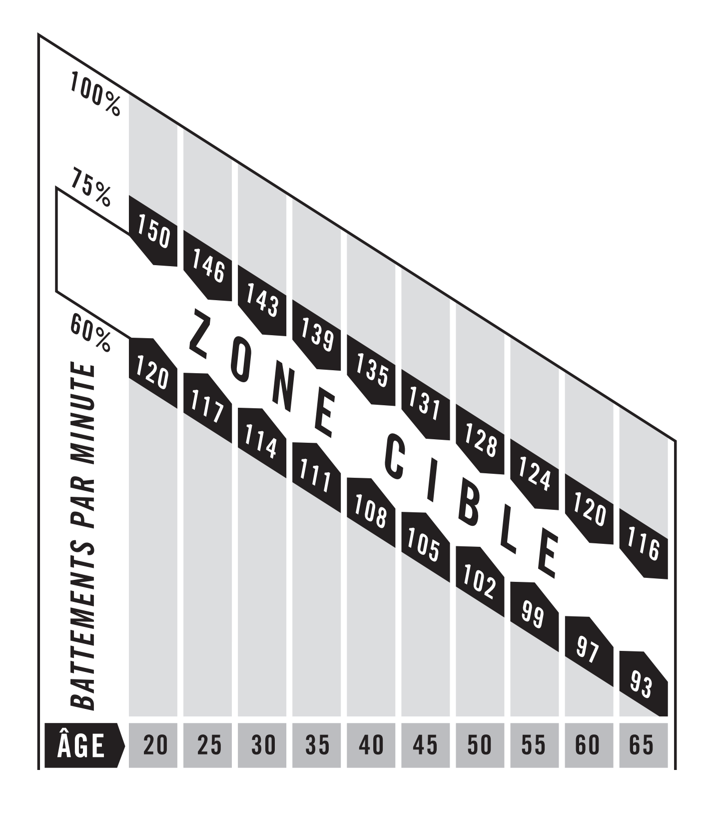
*Une façon simple de calculer l'intensité de votre entraînement est d'évaluer votre niveau d'effort perçu. Pendant l'entraînement, si vous êtes essoufflé au point que vous n'êtes pas en mesure de mener une conversation normale, cela signifie que vous vous entraînez trop fort. Une bonne règle est de vous entraîner jusqu'à l'euphorie et non l'épuisement. S'il devient difficile de reprendre votre souffle, il est temps de ralentir. Soyez toujours conscient des signes d'effort excessif.*

INTRODUCTION
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES
ASSEMBLAGE
AVANT DE COMMENCER
FONCTIONNEMENT DU VELO D'EXERCICE
DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT
DÉPANNAGE ET ENTRETIEN
GARANTIE LIMITÉE

## TABLEAU DES ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLES

### *Qu'est-ce qu'une zone de fréquence cardiaque cible?*

*La zone de fréquence cardiaque cible vous indique le nombre de fois par minute que votre cœur doit battre pour atteindre un effet d'exercice souhaité. Il est représenté par un pourcentage du nombre maximum de fois par minute que votre cœur peut battre. La zone cible peut varier pour chaque personne, selon l'âge, le niveau de forme physique actuel et les objectifs de conditionnement personnels. Le « American Heart Association » recommande d'effectuer des exercices selon la zone de fréquence cardiaque cible entre 60 % et 75 % de votre fréquence cardiaque maximum. Un débutant devrait situer son entraînement autour de 60 % alors qu'un personne ayant plus d'expérience pourrait se situer autour de 70-75 %. Consultez le tableau pour référence.*




### *EXEMPLE :*

*Pour un utilisateur de 42 ans : Repérez l'âge dans le bas du tableau (arrondir à 40) et suivez la colonne de l'âge jusqu'à la barre de la zone cible. Résultats : 60 % de la fréquence cardiaque maximum = 108 battements par minute, 75 % de la fréquence cardiaque maximum = 135 battements par minute.*

***VOUS DEVEZ TOUJOURS CONSULTER UN MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICE.***






## *ÉTIREMENT*

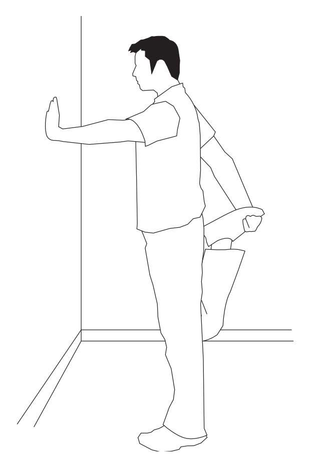
### *L'ÉTIREMENT AVANT TOUT*

*Avant de vous entraînement, il est recommandé de prendre quelques minutes pour vous étirer. L'étirement avant l'entraînement améliorera la flexibilité et réduira le risque de blessures. Étirez-vous lentement avec des mouvements en douceur. N'étirez pas au point de ressentir de la douleur. Veillez à ne pas sauter lors de ces exercices d'étirement.*



### *1. ÉTIREMENT DES MUSCLES DU MOLLET EN POSITION DÉBOUT*

*Tenez-vous debout près d'un mur avec les orteils du pied gauche à environ 45 cm (18 po) du mur, le pied droit à environ 30 cm (12 po) derrière. Inclinez-vous vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes. Gardez vos talons à plat et maintenez cette position pendant 15 secondes. Veillez à ne pas sauter pendant ces étirements. Répéter de l'autre côté.*



### *2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT*

*En vous appuyant sur un mur pour garder l'équilibre, saisissez votre cheville gauche avec votre main gauche et maintenez votre pied contre votre cuisse pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec votre cheville gauche et votre main gauche.*

### *3. ÉTIREMENT DE L'ISCHIO-JAMBIER ET DES MUSCLES DU BAS DU DOS EN POSITION ASSIS*

*Assoyez-vous sur le sol avec vos jambes rapprochées et étendues devant vous. Ne serrez pas vos genoux. Étirez vos doigts vers vos orteils et maintenez la position pendant 15 secondes. Veillez à ne pas sauter pendant ces étirements. Retournez à la position assise, le dos droit. Répétez une fois.*



RC-30_OM_Rev.1_FRC.indd 22-23 11/8/2012 1:06:39 PM

## CONSEILS ✓ L'IMPORTANCE DU RÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

### RÉCHAUFFEMENT

*Vous devez consacrer les premières 2 à 5 minutes d'une séance d'entraînement au réchauffement. Le réchauffement assouplira vos muscles et les préparera pour un effort plus intensif. Assurez-vous de vous réchauffer sur l'appareil à un rythme lent. Le réchauffement doit porter progressivement votre fréquence cardiaque dans la zone de fréquence cardiaque cible.*

### RÉCUPÉRATION

*N'arrêtez jamais votre entraînement soudainement! Une période de récupération de 3 à 5 minutes permettra à votre cœur de s'ajuster à un effort moindre. Assurez-vous que la période de récupération se déroule à un rythme lent pour permettre d'abaisser votre fréquence cardiaque. Suivant la période de récupération, répétez les étirements susmentionnés afin de relâcher la tension dans vos muscles.*




## ATTEINDRE VOS OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

*Déterminer vos objectifs est une étape importante lors du développement d'un programme d'entraînement physique à long terme. L'objectif principal des exercices est-il de perdre du poids? De tonifier les muscles? De réduire le stress? De vous préparer à la course du printemps prévue? Connaître vos objectifs vous aidera à créer un programme d'exercices plus efficace. Voici quelques objectifs courants d'un programme de conditionnement :*

- *La perte de poids – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*
- *Pour améliorer la forme et le tonus – exercices à intervalles, en alternant entre des intensités élevées et basses*
- *Un niveau d'énergie supérieur – exercices quotidiens plus fréquents*
- *Pour améliorer la performance sportive – exercices de haute intensité*
- *Pour améliorer l'endurance cardiovasculaire – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*

*Si possible, essayez de définir vos objectifs personnels avec des mots précis et notables et notez-les. Plus vous êtes spécifique, plus il sera facile de suivre votre progrès. Si vos objectifs sont à long terme, répartissez-les dans des segments mensuels et hebdomadaires. Les objectifs à long terme peuvent manquer certains des avantages motivationnels. Les objectifs à court terme sont plus faciles à atteindre. Votre console offre plusieurs lectures que vous pouvez utiliser pour suivre votre progrès. Vous pouvez suivre la distance, les calories et la durée.*



# FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE NO.________ OBJECTIFS HEBDOMADAIRES________

| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|---|---|
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : | | | | | |

SEMAINE NO.________ OBJECTIFS HEBDOMADAIRES________

| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|---|---|
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : | | | | | |

SEMAINE NO.________ OBJECTIFS HEBDOMADAIRES________

| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|---|---|
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : | | | | | |



RC-30_OM_Rev.1_FRC.indd 24-25 11/8/2012 1:06:39 PM

# FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT

| SEMAINE NO.______ | | OBJECTIFS HEBDOMADAIRES______ | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : | | | | | |

| SEMAINE NO.______ | | OBJECTIFS HEBDOMADAIRES______ | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : | | | | | |

| SEMAINE NO.______ | | OBJECTIFS HEBDOMADAIRES______ | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : | | | | | |



# DÉPANNAGE

*Votre vélo d'exercice Horizon Fitness est conçu pour la fiabilité. Par contre, si vous éprouvez des problèmes avec votre vélo d'exercice, consultez le guide de dépannage ci-dessous.*

**PROBLÈME :** *La console ne s'allume pas.*
**SOLUTION :** *Vérifiez les points suivants :*
- *La prise à laquelle est branché le vélo d'exercices est opérationnelle. Vérifier que le disjoncteur de la maison ne s'est pas déclenché.*
- *Un adaptateur convenable est utilisé. Utilisez seulement l'adaptateur fournit ou autorisé par Horizon Fitness.*
- *L'adaptateur n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale ET dans l'appareil.*
- *L'interrupteur d'alimentation est dans la position de mARCHE (peut ne pas être applicable à tous les modèles).*
- *Mettez le vélo d'exercice hors tension et débranchez le cordon d'alimentation. Enlevez la console et assurez-vous que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.*

**PROBLÈME :** *La console s'allume mais la durée / le nombre de tours par minutes ne progressent pas.*
**SOLUTION :** *Vérifiez les points suivants :*
- *Mettez le vélo d'exercice hors tension et débranchez le cordon d'alimentation. Enlevez la console et assurez-vous que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.*
- *Si ce qui précède ne règle pas le problème, le capteur de vitesse et/ou l'aimant peuvent être délogés ou endommagés.*

**PROBLÈME :** *Les niveaux de résistance semblent incorrects – trop élevés ou trop bas.*
**SOLUTION :** *Vérifiez les points suivants :*
- *Un adaptateur convenable est utilisé. Utilisez seulement l'adaptateur fournit ou autorisé par Horizon Fitness.*
- *Réinitialisez la console et laissez la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrez et réessayez les niveaux de résistance.*

**PROBLÈME :** *Le vélo d'exercice émet un couinement ou un bruit strident.*
**SOLUTION :** *Vérifiez les points suivants :*
- *Placez le vélo d'exercice sur une surface plane.*
- *Desserrez tous les boulons posés au cours du processus d'assemblage, graissez les filets, et resserrez-les.*



INTRODUCTION
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES
ASSEMBLAGE
AVANT DE COMMENCER
FONCTIONNEMENT DU VÉLO D'EXERCICE
DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT
DÉPANNAGE ET ENTRETIEN
GARANTIE LIMITÉE

RC-30_OM_Rev.1_FRC.indd 26-27 11/8/2012 1:06:39 PM

## DÉPANNAGE CONCERNANT LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

***PROBLÈME :*** *Il n'y a pas de lecture de fréquence cardiaque.*
***SOLUTION :*** *Enlevez la console et vérifiez si les fils de fréquence cardiaque sont bien branchés, en vous assurant que les fils sont insérés correctement dans la console.*

*Vérifiez l'environnement immédiat pour la présence de sources d'interférence telles que des lignes à haute tension, des gros moteurs, etc.*

### UNE LECTURE ABERRANTE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PEUT SE PRODUIRE DANS LES CAS SUIVANTS :

- *Pression excessive sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercez une pression modérée sur ces poignées.*
- *Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre pendant la séance d'entraînement.*
- *Respiration profonde pendant un entraînement.*
- *Port d'une bague trop serrée.*
- *Mains sèches ou froides. Essayez d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.*
- *Symptômes d'arythmie aiguë.*
- *Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.*
- *Peau des paumes particulièrement épaisse.*
- *Un environnement à basse luminosité peut aussi affecter les lectures.*

***REMARQUE :*** *Les sources d'interférence extérieures telles que les ordinateurs, les moteurs et les lumières fluorescentes peuvent causer une lecture aberrante de la fréquence cardiaque.*

*Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêtez d'utiliser l'appareil et débranchez-le.*

***COMMUNIQUEZ AVEC LE SOUTIEN TECHNIQUE AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO. ALORS QUE VOUS ÊTES À PROXIMITÉ DE L'APPAREIL***

*Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Ayez ces informations disponibles :*

- *Nom du modèle*
- *Numéro de série*
- *Preuve de la date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)*

*Afin d'entretenir le vélo d'exercice, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :*

- *Depuis combien de temps le problème se produit-il?*
- *Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation? Avec chaque utilisateur?*
- *Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant, de l'arrière ou d'intérieur? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.)?*
- *Si vous avez un problème avec la résistance, que se passe-t-il? La résistance est-elle trop élevée ou trop basse? Est-ce que la résistance change lorsque vous appuyez sur les touches de la console? Le niveau de résistance change-t-il pendant la séance d'entraînement?*
- *La machine a-t-elle été entretenue selon le calendrier d'entretien?*
- *Est-ce que le problème survient lorsque vous utilisez les guidons? Lorsque vous n'utilisez pas les guidons?*

*Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation du vélo d'exercice.*



## QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

### LES BRUITS ÉMIS PAR MON VÉLO D'EXERCICE SONT-ILS NORMAUX?

*Comme ils sont équipés d'entraînements par courroie et d'un système de résistance magnétique sans frottement, nos vélos d'exercice comptent parmi les plus silencieux sur le marché. Afin de réduire le bruit au minimum, nous n'utilisons que des paliers et des courroies de la plus haute qualité. Toutefois, comme le système de résistance est lui-même si silencieux, on entend parfois de légers bruits d'origine mécanique. À la différence des appareils plus anciens et plus bruyants, nos vélos d'exercice n'émettent aucun bruit de ventilateur de patinage des courroies ou d'alternateur qui masquerait les bruits d'origine mécanique. Ces bruits, intermittents ou non, sont normaux et sont dus au transfert de quantités significatives d'énergie à un volant tournant à haute vitesse. Tous les paliers, courroies et autres pièces tournantes produisent des bruits que transmettent le carter et le cadre. Du fait de la dilatation thermique des pièces, il est normal que ces bruits varient légèrement au cours d'une séance d'entraînement et avec le temps.*

### POURQUOI LE VÉLO D'EXERCICE LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN?

*Les appareils de conditionnement physique semblent plus silencieux dans une grande salle de montre parce qu'il y a généralement un niveau de bruit de fond plus élevé que chez vous. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. La réflexion du bruit est plus importante également si l'appareil est placé près d'un mur.*

### COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT?

*La modélisation informatique a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Les courroies sont couramment utilisées dans des contextes nettement plus rigoureux, en particulier la transmission des motocyclettes.*

### PEUT-ON DÉPLACER FACILEMENT LE VÉLO D'EXERCICE UNE FOIS QU'IL EST ASSEMBLÉ?

*Votre vélo d'exercice comporte une paire de roulettes de transport intégrées aux éléments de stabilisation avant. Il est facile de déplacer votre vélo d'exercice en le roulant sur les roulettes de transport avant. Il est important de placer votre vélo d'exercice dans une pièce confortable et attirante. Votre vélo d'exercice est conçu pour occuper un minimum d'espace. De nombreuses personnes placent leur vélo d'exercice face à leur téléviseur ou une fenêtre panoramique. Si possible, évitez de placer votre vélo d'exercice dans un sous-sol non fini. Pour faire de l'entraînement une activité quotidienne agréable, placez le vélo d'exercice dans un environnement confortable.*

INTRODUCTION
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES
ASSEMBLAGE
AVANT DE COMMENCER
FONCTIONNEMENT DU VÉLO D'EXERCICE
DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT
DÉPANNAGE ET ENTRETIEN
GARANTIE LIMITÉE



RC-30_OM_Rev.1_FRC.indd 28-29 11/8/2012 1:06:39 PM

# ENTRETIEN

### *QUEL GENRE D'ENTRETIEN DE ROUTINE EST NÉCESSAIRE?*

*Nos vélos d'exercices sont équipés de roulements scellés alors aucune lubrification n'est nécessaire. L'étape d'entretien la plus essentielle est simplement d'essuyer votre transpiration sur le vélo après chaque utilisation.*

### *COMMENT NETTOYER MON VÉLO D'EXERCICE?*

*Nettoyez uniquement à l'eau savonneuse. N'utilisez jamais de solvants sur les pièces en plastique.*

*La propreté du vélo d'exercice et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi le service de soutien technique à la clientèle de Horizon Fitness recommande d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant.*

### *APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)*

*Mettez le vélo d'exercice hors tension en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.*

- *Essuyez le vélo d'exercice avec un chiffon humide. Sous peine d'endommager le vélo d'exercice, n'utilisez jamais de solvants.*
- *Inspectez le cordon d'alimentation. Communiquez avec Horizon Fitness si le cordon d'alimentation est endommagé.*
- *Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas pris sous l'appareil ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.*




*Pour mettre le vélo d'exercice hors tension, débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.*

### *HEBDOMADAIRE*

*Nettoyez sous le vélo d'exercice, en procédant comme suit :*

- *Mettez le vélo d'exercice hors tension*
- *Écartez le vélo d'exercice de l'aire de nettoyage.*
- *Nettoyez ou enlevez à l'aspirateur les poussières et les autres débris qui ont pu s'accumuler sous le vélo d'exercice.*
- *Remettez le vélo d'exercice à sa place.*

### *CHAQUE MOIS*

- *Inspectez les vis d'assemblage et les pédales de l'appareil et en vérifier le serrage.*
- *Nettoyez tous les débris sur les pédales.*



# GARANTIE LIMITÉE POUR USAGE RÉSIDENTIEL

***CAPACITÉ DE POIDS = 125 kg (275 lb)***

***CADRE • À VIE***
*Horizon Fitness garantit le cadre contre les défauts de fabrication et de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire original.*

***FREIN • 20 ans***
*Horizon Fitness garantit le frein contre les défauts de fabrication ou de matériau pour une période de 20 ans à compter de la date de l'achat original, tant que le propriétaire original possède l'appareil.*

***ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN***
*Horizon Fitness garantit les composants électroniques et toutes les pièces d'origine pendant une période de 1 an à compter de la date de l'achat original, tant que le propriétaire original possède l'appareil.*

***MAIN-D'OEUVRE • 1 AN***
*Horizon Fitness couvrira les coûts de la main d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période de 1 an à compter de la date de l'achat original, tant que le propriétaire original possède l'appareil.*

***EXCLUSIONS ET LIMITATIONS***

*Qui EST couvert :*

- *Le propriétaire original et la garantie n'est pas transférable.*

*Ce qui EST couvert :*

- *La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.*

*Ce qui n'est PAS couvert :*

- *L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.*
- *Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par le fabricant.*
- *Dommages accessoires ou indirects. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou accessoires, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages accessoires de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'appareil.*
- *Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Horizon Fitness.*
- *Équipement opéré ou dont le propriétaire demeure à l'extérieur des États-Unis et le Canada.*
- *La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.*
- *Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien accrédité. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS et Horizon Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.*

***SERVICE / RETOURS***

- *Le service à domicile est disponible seulement dans un rayon de 240 km (150 milles) autour du centre de réparation autorisé.*
- *Tous les retours doivent être pré-autorisés par Horizon Fitness.*
- *Les obligations de Horizon Fitness en vertu de cette garantie se limitent au remplacement ou à la réparation de l'appareil, à la discrétion de Horizon Fitness, à un de nos centres de service autorisés.*
- *Un centre de service autorisé de Horizon Fitness doit recevoir tous les appareils faisant sujet d'une réclamation sous la garantie. Ces appareils doivent être expédiés à port payé et tout autre frais de transport prépayé, accompagnés d'une preuve d'achat suffisante.*
- *Les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.*
- *Cette garantie vous confère des droits légaux précis et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.*



RC-30_OM_Rev.1_FRC.indd 30-31 11/8/2012 1:06:39 PM

# SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

*Pour obtenir un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens d'expérience par téléphone, par courriel ou par notre site Web.*

*Service de soutien technique à la clientèle :* ***1-800-244-4192***
*Courriel :* ***comments@horizonfitness.com***
*Site Web :* ***www.horizonfitness.com***

*Tous les employés de Horizon Fitness sont fiers de vous offrir un produit de grande qualité. Nous voulons savoir si vous avez un problème et nous voulons avoir l'occasion de le résoudre pour vous.*

***REMARQUE*** *: Lisez la section DÉPANNAGE avant de communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle. Pour des informations supplémentaires sur nos produits, consultez le www.horizonfitness.com*




1600 Landmark Dr,
Cottage Grove, WI 53527
Tél. : 1.800.244.4192

RC-30 Rév 1,0 | © 2012 Horizon Fitness Products | Conçu et développé aux États-Unis | Fabriqué en Chine